

いわしの和ハーブ焼き



調理時間

カロリー

約20分

103kcal(1人分)

材料

(4~5人分)

いわし 10尾

(A)

大葉 6枚

ミョウガ 4本

ネギ 1/3本

ショウガ 1/2片

(B)

合わせ味噌 大さじ2

ゴマ油 大さじ1

砂糖 大さじ1

作り方

- 1 いわしは頭を落とし手開きにして内臓と中骨を取り除く。塩をふってしばらくおき、水気を拭き取る。
- 2 Aをみじん切りにしてBと混ぜ合わせる。
- 3 ダッチオーブンSに(1)を入れ、(2)をのせて、グリルに入れる。
- 4 両面焼グリルを点火し上火弱、下火弱で7分焼く。

いわしのほか、あじやかじきなど、いろいろな魚でアレンジできます。※直火対応の耐熱皿をご利用ください。今回は、グリルプロダッチオーブンS((株)ミヤオカンパニー製)を使用しています。